

Pfarrei St. Peter Schwabering
Pfarrgemeinderat



P f a r r v e r b a n d
P r u t t i n g - V o g t a r e u t h

E N T S P A N N U N G S – K U R S

Pfarrgemeinderat und Frauengemeinschaft bieten im Pfarrheim Schwabering einen Kurs zum Entspannen an:

6 Abende

Montags von 20.00 – 21.00 Uhr

19.10. – 30.11.2015

Kursleiterin: Barbara Daxlberger, staatl. geprüfte Masseurin

Kosten: 50,00 €

Maximal: 10 Teilnehmer

Ziele und Inhalte:

Durch verschiedene Techniken zeigt Ihnen die Kursleiterin, wie Sie bewußt in die Entspannung gehen können. Regenerieren Sie sich vom Alltag und gehen Sie gestärkt wieder in den neuen Tag. Neben bewährten Übungen aus der Kinesiologie werden dieses mal auch Elemente aus dem Yoga und dem Qi Gong vorgestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Isomatte, 1 Kissen, 1 Decke

Info und Anmeldung bei Ulrike Oberfuchshuber unter: 08053/49731